

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari analisis data tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada pandawa putra di Giring Kecamatan Manding.
2. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli sebesar 86,86%.

B. Saran

1. Dari hasil penelitiann ini dapat diketahui bahwa hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil kemampuan *passing* bawah pada lapangan bolavoli adalah positif dan berarti. Oleh karena itu perlu adanya pemikiran yang lebih serius lagi bagi para Pembina olahraga, khususnya cabang olahraga bolavoli untuk dapat mempergunakan hasil-hasil penelitian ini
2. Kepada pelatih-pelatih yang menangani atlet-atlet bolavoli hendaknya dalam memberikan latihan diberikan latihan tambahan guna meningkatkan kekuatan otot lengan atlet yang ditangani.
3. Walaupun dalam penelitian ini hasilnya cukup meyakinkan, namun tidak menutup kemungkinan adanya kekurangan-kekurangan. Dengan adanya

kekurangan-kekurangan tersebut Peneliti mengharapkan adanya penelitian lanjutan dengan membandingkan hasil penelitian ini dengan hasil penelitian jenis lain yaitu penelitian eksperimental.

4. Dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini dinyatakan bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan terhadap hasil kemampuan *passing* bawah pada lapangan bolavoli, untuk itu disarankan para Pembina olahraga agar kekuatan otot lengan ini dijadikan salah satu kriteria dalam memilih calon atlet bolavoli.